

夏のストレッチその1 ～筋膜のよじれを正す～

「筋膜」とは、筋肉を包む薄い膜のこと。筋肉が収縮すると、それに合わせて筋膜も動き、筋肉同士が摩擦を起こさないよう、運動をなめらかにする働きを担っています。筋膜は、ボディースーツのように全身にはりめぐらされており、本来、平らな状態で均一に筋肉を覆っています。ところが、同じ筋肉を使いすぎたり、長く使い続けたりすると、筋肉の一定部分に過度な収縮が起こります。これにつられて、筋膜のよじれが生じて固まってしまうことが、頑固な肩こり等の正体なのです。



＜肩まわりの筋膜を伸ばす体操＞

①右腕を斜め後方に伸ばす。

イスに正面を向いてまっすぐ座り、左手を右肩にのせます。右腕は指先をやや後方に向けて斜め下に伸ばす。

指先が床に潜り込むようなイメージで、まっすぐ伸ばすのがポイント。

②首を倒して僧帽筋を伸ばす。

左手で右肩を押さえながら頭を左に倒し、左の耳が肩より前にくるようにして、右肩の後ろ側にある僧帽筋をゆっくり、じんわりと伸ばす。この状態で20～90秒キープ。

③鼻を左肩に近づけ、さらにキープ。

首を下に向け、鼻を左肩に近づけるようにしてゆっくり動かし、首から肩にかけての肩甲挙筋を伸ばす。この状態でさらに20～90秒キープ。反対側も同様に。

【ポイント】

★ゆっくりと呼吸し、身体をつっぱり感がほぐれて、やわらかくなる感覚を味わいながら行ってください。

★体操はいつ行ってもOK。

1日の中でこまめに行うと効果的です！！

夏のストレッチその2 ～ゴキブリ体操～

名前こそビックリですが、実はたった1日1分でする簡単むくみ解消運動です！現代人は会社でデスクワークをしていたり、つつい塩分過多の食事を取ってしまう関係で、むくんでいる人がとても多いのです。その解消法が「ゴキブリ体操」なのです！

方法はとても簡単！！

①仰向けになり、腰をきちんと床につける。

②手足を上げ、力を抜いてフワフワする。

③1分ほど続ける。

脚は心臓より低い位置にある為、重力の関係で血流が悪くなりやすいのです。

血流が悪いと老廃物が溜まりやすくなり、結果その部分だけ太くなってしまいます。ゴキブリ体操は、手足を心臓より高く上げることによって、血流改善をサポートする効果があります。



1日の疲れがたまっている夜に行うと、その効果がより実感できますよ！

＜ゴキブリ体操実践者の声＞

★体操後すぐに手足があたたかくなり、本当に血流がよくなっているのを実感できます。★ゴキブリ体操をした次の日、脚のダルさが消えました！

★気持ちいいだけではなく、効果を本当に実感できました。



ゴキブリ体操は、体重を減らす目的等のダイエットにはなりません。ゴキブリ体操のメリットは血流を改善し、むくみを解消する点にあります。むくみを解消することによって、身体全体のバランスが整い、プロポーションがよく見えるようになります。脚のむくみが気になる、体重は軽いのに脚だけ太く見えるという方は、是非ゴキブリ体操を試してみてください。

わかちあい通信



第103号

2018年8月号



ふくおか耳鼻咽喉科 新地台耳鼻咽喉科ニュースレター

今月のハイライト

- ・今すぐ熱中症予防を！……………1P
- ・各院のトピック！……………1P
- ・今月のレシピ……………2P
- ・豚しゃぶ&ポン酢で夏バテ対策！……………2P
- ・食中毒リスクを高めていませんか？……………3P
- ・家計改善！……………3P
- ・夏のストレッチ！その1/その2……………4P

今すぐ熱中症予防を！～予防ポイントは5つ～

熱中症の予防ポイントは5つです！！

①気温・湿度のチェック！

熱中症は、高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。気温と湿度のチェックを怠らず、室内では、エアコンや扇風機で環境を整えることが必要です。

高温環境を示す数値は「暑さ指数」を参考にするようにします。

「暑さ指数」とは、気温・湿度・輻射熱から算出する指数で、夏になると毎日予報がでますので、気にかけて服装などを決めると良いでしょう。

②こまめな水分補給！

暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を補給することが必要です。特に運動や労働時は、注意が必要です。体を動かしている時は、15分～20分おきには休憩をとり、水分補給しましょう。



③暑い中での無理な運動を避ける！

運動時は、熱中症のリスクが高まります。最も暑い時間の活動を避け、運動時間を短縮するなど、リスク管理が必要です。普段より多く休憩をとるようにして、体調によっては、中止しなければいけません。特に運動経験が少ない人は、リスクが高まります。暑い時に急に運動を始めるよりも、日頃から運動をし、体を慣れさせておく必要があります。

④服装に気を付ける！

吸水性や速乾性に優れている、通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。

体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃す工夫をします。

淡い色の方が暑さを吸収しにくいので、白などの色を選ぶようにして、帽子や日傘で日差しを遮るようにします。

⑤体調管理に気を付ける！

疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めますので、寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。



トピック！



【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

＜8/11～19日まで夏季休暇です＞

- ★7/18：ダスキンによる大掃除を行いました。
 - ★7/26：スタッフが、クリニカルコンシェルジュ講習会（東京）に参加しました。
- ～医療事務・正社員スタッフ 1名募集中～

【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

＜8/8～16日まで夏季休暇です＞

- ★7/11：クリニカルコンシェルジュおもてなし診断を受けました。

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行

ふくおか耳鼻咽喉科
お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784
東海市加木屋町 2-224-2

新知台耳鼻咽喉科
お問合せ 0562-54-2700
知多市新知台 2丁目 4番 30

定番！焼きとうもろこしの山椒がけ！

【材料：2人分】

とうもろこし（生）・2本
 バター・・・・・・・・20g
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
 粉山椒・・・・・・・・小さじ1～2

【作り方】

- ①とうもろこしは、蒸し器や電子レンジなどで下ゆです。
- ②耐熱容器にバターを入れてラップをかけずに電子レンジ（600W）で1分加熱して溶かし、しょうゆ、粉山椒を加え混ぜる。
- ③とうもろこしを魚焼きグリル、またはオーブントースターに入れ、②をハケで塗りながら、少し色づくまで焼く。
- ④器に盛り、お好みでさらに粉山椒をふれば完成～！！



※とうもろこしを下ゆするときは、薄皮を1枚残して蒸し器またはレンジ加熱すると、甘味やうまみを逃さず、ジュシーに蒸しあがりますよ！

豚しゃぶ&ポン酢で夏バテ対策！

暑くなると、体がだるくなったりして、夏バテが心配ですよ。何か対策してますか？テレビで『豚の冷しゃぶが良い！』なんて毎年のように聞きますが、豚を使った料理は他にもあるし、なぜしゃぶしゃぶが良いとされているのでしょうか？



豚しゃぶが夏バテに良いと言われる理由！

理由の一つは、豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれているということ！ビタミンB1は、糖質の代謝を促す栄養素

で、ビタミンB1が不足すると、糖質の代謝がうまくいかなくなり、疲労の原因物質である乳酸やピルビン酸が蓄積してしまいます。

簡単に言えば、ビタミンB1が不足すると、体が疲れてしまうんですね。

豚肉に、ビタミンB1がたくさん含まれていることは分かりましたが、肝心のしゃぶしゃぶにする必要性とは何なんでしょう？

焼いたり、トンカツにしたりしても良い気もしますが、実はビタミンB1は、水に溶けやすく、さらに加熱すると溶け出しやすくなるそうです。茹でるなら、スープごと飲めるような調理方法がベストなんだとか・・・。

では、なぜ豚しゃぶが夏バテに効果的だと言われているのでしょうか？

ここで、豚しゃぶが夏バテに効くと言われている理由の二つ目！！

それは、単に焼いて食べるより、さっぱりして夏に食べやすいから・・・だそうです！夏バテになっていない状態なら、ギラギラの豚肉全然OKって人でも、胃がちょっと疲れているなあ～って人にとっては、ヘビーですよ。

しゃぶしゃぶすれば、ほかの肉よりはビタミンB1を摂りやすいということですよ！！

さらにもう一つ、豚しゃぶが夏バテに効果的な理由は、一緒に摂る栄養素にあります。実は、豚しゃぶの夏バテへの効果を高める栄養素があることが分かっています。それは、クエン酸！クエン酸を多く含む食品と言えば、レモンやグレープフルーツなどの柑橘類、梅干、お酢などが有名です。

そう、豚しゃぶを食べるときに、ポン酢で食べる人も多いと思いますが、このポン酢が見事にクエン酸を含んでいます！



このポン酢+豚しゃぶというコンビが、疲労回復を助け、夏バテの解消につながるというわけです。

夏バテ解消&予防には、ポン酢で豚しゃぶ！！覚えておいてくださいね～。

食中毒リスクを高めていませんか？

気温が上がってくると、食中毒の心配が出てきますよね。下記のポイントに心当たりがある方は、自ら食中毒リスクを高めている恐れがあるのでご注意ください！！

①生肉・生魚のパックを他の食材と同じ買い物袋に入れる！

パックに入っているのに何がいけないの？と思うかもしれませんが、そこから漏れた汁が他の食材についてしまうと、食中毒の原因菌がうつる恐れがあります！冷蔵庫にしまうときも、ビニール袋やジッパー付きビニール袋などに入れて、汁が漏れ出ないようにする工夫が必要です。また、肉や魚を切るときに使用する包丁、まな板、調理するとき使用する箸、トングで他の食材に触れるのも避けましょう。



②スーパーで買い物した帰りに寄り道する！
 生鮮食品は、購入後なるべく早く冷蔵庫へ入れたいところ。買い物帰りは、お茶やその他のショッピング、寄り道は控えましょう。さらに、もう一つ気を付けたいのが『冷蔵庫に入れたから安心』ではないということ！

冷蔵庫の中がいっぱいだと低温を保てなくなり、鮮度が失われやすくなることがあるので詰め込みすぎないように注意が必要です。冷蔵庫内は10℃を保つことを目安に！！

③キッチンのタオルを頻りに交換していない！

- 生ゴミが置きっぱなしにしてある。
- タオルやふきんを、水・お湯で洗っただけで何度も使う。
- シンクの近くに手を洗う石鹸が置いてない。
- 調理台の上に、生の肉・魚や野菜がゴチャゴチャに置いてある。

こんな状態は、要注意です！捨てずに溜まった生ゴミや湿ったまま交換していないタオルなどは細菌の温床です。いつもよりこまめな掃除、取り替えを意識しましょう。くれぐれも、ご注意くださいね～！！



家計改善！レシートを見直すだけでも効果あり！

レシートはお金を使った記録。買い物の日時はもちろん、商品名なども記入され、いつ何を買ったのか一目瞭然・・・このレシートをとにかく保存しましょう！

★1回の買物で、不要だったものは？

この保存したレシートを1週間後に見直します。

この買った物は、必要だったのかという視点で見直してみよう。何のために買ったか思い出せない飲み物、1週間経っても冷蔵庫に残っている野菜、特価だから買ったものの在庫がたくさんあった洗剤・・・これらは unnecessary 買い物と言えます。

これらの品目をメーカーなどで印をつけます。いわゆる『無駄遣いマーク』としましょう。



★「何円減らせたかも」が次へのステップ！

この無駄遣いマークをつけたレシートを月に一度は再確認します。これが一番重要な作業です。無駄遣いの合計金額を確認してみると、その金額にビックリするかもしれません！

また、無駄遣いをよくする日時、店など自分の買い物癖を知っておくのも大切です。

これからは、自分の買い物歴や癖を知った上で買い物をしてみましょう。『今日のレシートには、無駄遣いマークをつけなさい！』と考えるだけでも出費はかなり変わってきますよ！

1枚のレシートを大切にしっかりと見直してみましよう。